



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Praktisches Hilfsmittel: Seidentofu

Was früher in Japan als Delikatesse galt ist heute für viele Länder zugänglich: Das Seidentofu. Diese weichere Version des Tofus wird auch aus Schweizer Sojabohnen hergestellt. Die Konsistenz ist weicher, weil es mehr Wasser als das gewöhnliche Tofu enthält. Dies macht es einsetzbar für eine andere Art von Mahlzeiten. Vor allem bei Vor- und Nachspeisen eignet es sich als ergänzende Proteinquelle.

Verwendung in der Küche



Seidentofu kann ohne grossen Aufwand ähnlich wie Joghurt oder Quark verarbeitet werden. Insofern eignet es sich für Desserts wie Kuchen oder Mousse au Chocolat, aber auch Suppen und Quiche sind möglich. Es ist eine gute Alternative zu Sahne und Ei. Um in einem Rezept das Ei zu ersetzen braucht es 75g püriertes Seidentofu.

Gebraten werden sollte das Seidentofu eher nicht, da es sehr schnell zerfällt. Eine Ausnahme hierzu ist ein veganes Rührei mit Seidentofu.

Ernährungs-Tipps



Tofu enthält gesunde Fettsäuren. Seine Proteinverfügbarkeit wird mit einer Getreidekomponente in der Mahlzeit verbessert.

Um die Eisenaufnahme zu fördern, lohnt es sich Vitamin C (z.B. Paprika, Brokkoli, Kohl, Erdbeeren, Koriander oder Petersilie) in die Mahlzeit einzubauen.

Quiche - ¼ Portion Protein

Quicheteig

Füllung: 400g Seidentofu,

2 mittelgrosse rote Zwiebeln,

2 Zehen Knoblauch, 1 Paprika,

500g weiteres Gemüse, 5-6 grosse Pilze, 2 EL

Speisestärke, etwas geriebenen Käse, Salz, Pfeffer,

Gewürze nach Belieben (z.B. Oregano, Basilikum,

Majoran, Paprikapulver, Muskatnuss, ...)



Zubereitung: Gemüse gar kochen. Zwiebeln und Knoblauch anbraten, Paprika und Pilze hinzugeben. Weiteres Gemüse kurz mit anbraten. Seidentofu, Speisestärke, Käse und Gewürze pürieren und abschmecken. Gemüse und Seidentofu-Mischung in Quicheteig geben. Für 35-40 Minuten backen (200°C) und dann 15-20 Minuten auskühlen lassen. Die Mahlzeit mit einer anderen Proteinquelle ergänzen, je nach Größe der Quiche Scheiben.

Tipps für die Zubereitung



Die Konsistenz ist weich und glitschig. Deswegen sollte das Seidentofu speziell gehandhabt werden. Die Packung vorsichtig mit einem Messer öffnen und die Flüssigkeit ablassen. Dann das Seidentofu auf einen Teller stürzen. So bleibt die Form erhalten.



350g Seidentofu =
20g Protein

Um Dips, Dressings oder Saucen aus Seidentofu herzustellen, einfach dieselben Gewürze verwenden. Tendenziell muss etwas mehr gewürzt werden, um denselben Geschmack zu erzielen.

Tipps zur Lagerung



Nach dem Öffnen der Packung den Inhalt in einen luftdichten Behälter umfüllen, im Kühlschrank lagern und innert 2-3 Tagen verbrauchen. Seidentofu ist nicht zum einfrieren geeignet.

French Dressing - für 600g Salat

300g Seidentofu,

75ml Gemüsebouillon,

75ml Essig, 3 EL

Sojasauce, 2 EL Senf,

1 Bund frische Petersilie



Zubereitung: Gemüsebouillon zubereiten und auskühlen lassen. Alle Zutaten pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das French Dressing kann für verschiedenste Salate eingesetzt werden.

Im Kühlschrank ist es ca. 6 Tage lang haltbar.

Für eine ausgewogene Mahlzeit: Mit 1 Portion Rohkost, 1 Portion stärkehaltige Lebensmittel und 1 Portion Proteine ergänzen.